

50

LIÇÕES
PARA VOCÊ
COMPREENDER
E *ELIMINAR*
AS SUAS

CRENÇAS LIMITANTES

MUDE A SUA FORMA DE PENSAR
E TRANSFORME A SUA A REALIDADE

DI SAVAL

50
LIÇÕES
PARA VOCÊ
COMPREENDER
E SUPERAR
AS SUAS
CRENÇAS LIMITANTES

Introdução:

Já se deu conta de que os **nossos pensamentos** estão para a nossa vida como a **trilha sonora** está para um filme?

Geralmente um filme, dependendo do gênero, terão músicas de acordo com a história que ele conta.

Por isso que é possível para qualquer um reconhecer se um filme é de aventura, drama, romance, comédia ou suspense, simplesmente se ele ouvir algumas das músicas que compõem a trilha sonora do filme.

Assim são os nossos pensamentos, quando eles começam a se repetir e “tocar” repetidamente na nossa cabeça:

Pensamentos que estão sempre se repetindo são aquilo que nós chamamos de **crenças**.

Quando essas crenças são boas, a nossa mentalidade é saudável e nos faz avançar na vida.

Mas e quando elas são “limitantes”?

E aqui volto à analogia que utilizei linhas acima e lhe faço uma pergunta:

Se a sua vida fosse um filme, como você definiria o “gênero” dela?

Bem, basta você prestar atenção no conteúdo dos seus pensamentos e você saberá.

Muitas vezes a nossa vida parece uma grande **comédia**.

Noutros momentos, ela nos deixa em um estado quase constante de **suspense**.

Há períodos longos que vivemos histórias tão **dramáticas** que até numa sentimos numa novela mexicana.

E, embora raros para a maioria e nós, todo mundo já conheceu ou passou por momentos de profundo **terror**.

Mas assim como num filme de suspense, há momentos cômicos e num filme

de romance há momentos trágicos, há sempre um gênero predominante em toda a história.

Então, qual seria o “gênero” predominante da sua vida? Como você a define?

É você, em grande parte, o diretor, o produtor, o roteirista e o escalador do elenco do filme da sua vida.

Quando você define o gênero da sua vida, você revela as suas verdadeiras crenças psicológicas. E essas podem ou não ter a ver com todas aquelas coisas em que você foi “obrigado” a acreditar.

Na verdade, a nossa vida pode ter vários gêneros, mas nós podemos, como diretores, roteiristas e produtores dela, imprimir a ela um **gênero dominante**, por meio da “música” que toca em nossas cabeças, ou seja, por meio das **crenças**.

Os nossos sonhos dependem da nossa visão da realidade

- *Como você pode ter uma vida mais feliz?*
- *Como você pode começar a tomar decisões de maneira mais inteligente?*
- *Como você pode regular melhor as suas emoções?*
- *Como você pode mudar de hábitos mais facilmente?*
- *Como você pode vir a ser mais motivado?*
- *Como você pode se tornar mais produtivo no trabalho?*
- *Como você pode gerenciar o estresse de maneira mais eficaz?*
- *Como você pode até mesmo melhorar os seus relacionamentos?*

Para você fazer tudo isso, não basta querer. Vai depende de uma **visão da realidade** em geral mais precisa e adequada.

Sem **convicções positivas**, você não vai a lugar nenhum.

E é exatamente por não entenderem isso que algumas pessoas acham que estão presas ou “destinadas” a certas situações. Quando na verdade muito do que elas estão vivendo é fruto das suas visões distorcidas ou prejudiciais sobre *elas*, sobre *os outros*, sobre *a vida* e sobre *o mundo*.

Como podemos pensar de maneira mais adequada?

Os ossos pensamentos são um dos fatores mais importantes que contribuem para a nossa saúde mental e bem-estar.

Se a sua mente estiver cheia de pensamentos negativos, destrutivos ou errôneos, isso afetará negativamente a maneira como você percebe o mundo e como responde a ele.

Mas não são pensamentos aleatórios, que vêm e que vão. Estou falando de pensamentos que se tornam **crenças** e **convicções**.

Como no filme, em que toda vez que acontece certas coisas, entra exatamente aquela música e não outra.

Quando isso acontece na sua cabeça, seguindo o mesmo padrão, você não tem mais uma ideia apenas. Você tem uma convicção. E convicções moldam destinos e vidas.

Por exemplo, se você enfiou na sua cabeça algo como: *"Eu nunca serei capaz de conquistar ou chamar a atenção de alguém"*, esse padrão de pensamento sempre influenciará a maneira como você falará com as mulheres ou homens, e sabotará todas as suas interações.

Com toda a probabilidade, você não dará o seu melhor, seja numa paquera, seja nas suas conversas, tudo porque não se considera bom o suficiente.

E o que você faz?

Você esconde a sua personalidade ou nem se dá ao trabalho de se aproximar de mulheres ou homens, porque no fundo você acha que isso não faz sentido algum. Não iria dar certo mesmo.

O que acontece então é que o seu pensamento negativo se torna uma espécie de *profecia auto cumprida*.

E a profecia só se cumpriu porque você acreditou tão fortemente, reforçou-a tanto que ela acabou sendo encenada e transformada na realidade da sua vida.

Em contrapartida, você continua criando mais experiências que confirmam que você não é bom. E quanto mais você faz isso, mais o padrão vai se tornando cada vez mais difícil de reverter.

E este guia irá ensiná-lo a perceber como funciona a engrenagem da formação desses padrões de pensamento.

Ele não vai ensinar a você o que pensar, mas vai lhe dar recursos para ajudá-lo a *observar, questionar e testar os seus pensamentos ou crenças, para ver se elas estão trabalhando a seu favor ou contra você.*

Afinal, por que temos crenças?

Por que precisamos de crenças?

Por que além de crermos em qualquer coisa, fazemos isso de forma que nos limita?

Não faz sentido.

Ou será que faz?

Entenda que tudo na natureza, na vida, tem uma razão de ser e de existir. Sejam as coisas que consideramos como boas sejam as coisas que consideramos como ruins.

É como o **medo** e a **ousadia**. Enquanto a segunda tem a fama de boa, o primeiro tem a fama de mau.

Mas ambos têm a sua razão de ser dentro da lógica da natureza.

As “crenças limitantes” podem até ter a sua razão de ser. Mas não quer dizer que tenhamos de concordar com essas razões por “melhores” que elas sejam.

Adiante, nós vamos mostrar como essas crenças se justificam, por que exatamente elas se desenvolvem e nos convencem, se tornando quase imutáveis.

Não espere apenas um conjunto de dicas do no estilo “como fazer isso”. Seria muito mais fácil, porém não lhe ajudaria em nada. Você estaria aplicando ideias novas sobre ideias velhas há muito tempo enraizadas e estabelecidas.

Como você verá a seguir, as **ideias novas** por melhores que sejam não terão poder algum para transformar a sua vida, se não fincarem raízes na sua mente.

É por isso que a nossa exposição será da seguinte forma:

No **Capítulo I**, vamos explorar os **sistemas de crenças**, a maneira como nós processamos as informações que nos chegam da realidade, e entender o que são e porque temos crenças.

No **Capítulo II**, saberemos como elas se originam e as **diversas fases** pelas quais elas passam até se tornarem tão arraigadas e inquestionáveis.

No **Capítulo III**, observaremos a **força das crenças**, veremos como elas se alimentam dos significados que vamos dando às experiências que vivemos, a tal ponto que acabamos por assumir (erroneamente) que as crenças *são expressões da realidade fatural*.

Descobriremos as três formas básicas sob as quais confundimos as crenças com “retratos da realidade”.

No **Capítulo IV**, já tendo noção suficiente sobre os processos pelos quais passam as crenças, é hora de nos dedicarmos à **identificação**, ao **questionamento** e à **relativização** dessas crenças limitantes.

No **Capítulo V**, começaremos o processo da **substituição das crenças** ou ideias negativas por convicções mais construtivas e verdadeiras sobre nós, sobre os outros e sobre a realidade à nossa volta.

Finalmente, no **Capítulo VI**, vamos listar uma série de **distorções perceptivas** que usamos no dia-a-dia, e nem nos damos conta, mas que vão reforçando as nossas crenças a tal ponto que o que parecia uma possibilidade torna-se uma sina inevitável.

É o processo das lições anteriores que vai ajudar você saber como reconhecer essas distorções e substituí-las de modo eficiente.

Ao final de tudo, você perceberá que o mesmo processo pelo qual as crenças limitantes tiveram origem e foram se estabelecendo, pode funcionar **ao contrário**, isto é, pode ser usado para criar e desenvolver uma *nova percepção da realidade*, só que agora mais saudável e construtiva para você.

Os nossos pensamentos não são apenas pensamentos.

Os pensamentos começam como **ideias**, se tornam **opiniões**, essas se fazem **crenças**, que por sua vez se tornam **convicções**.

Na verdade, o ideal é que não tenhamos simples “crenças”, mas **convicções**. As crenças limitantes só se tornam tão poderosas porque elas em algum momento se tornaram convicções.

Quando estamos convictos, mesmo de coisas irreais, nos tornamos confiantes.

Essa é a grande tragédia envolvendo a convicção: acabamos nos convencendo e confiando no erro.

Podemos ter convicções, mas eles precisam ser boas, construtivas e alinhadas com a realidade.

E ao longo do livro você vai entender por quê.

Este guia elaborará muitas dicas e técnicas úteis para ajudar você não só a mudar os pensamentos, mas a perceber e reconhecer que a trilha sonora da sua vida pode não estar contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal.

Que tal começar a recompor a trilha sonora da sua jornada pessoal?

Boa leitura!

Sumário

Introdução:

Os nossos sonhos dependem da nossa visão da realidade

Como podemos pensar de maneira mais adequada?

Afinal, por que temos crenças?

1.

Explorando os sistemas de crenças

1. Você precisa se conscientizar dos seus “sistemas de crenças”.

2. Crenças são essencialmente suposições.

3. As crenças é que dão fundamento às suas expectativas.

4. Todos nós ansiamos por ter certeza sobre tudo.

5. As crenças mantidas costumam se relacionar com os seus padrões de linguagem.

2.

A origem das crenças

6. Ao longo da vida, as suas crenças ficam enraizadas no sistema nervoso.

7. No começo, as suas opiniões são flexíveis devido às suas expectativas.

8. Sem referenciais disponíveis para dar base à crença, algumas pessoas recorrem à fé.

3.

Quanta força uma crença tem?

9. As suas crenças estão no centro da sua identidade.

10. As crenças determinam como você se sente sobre si mesmo, como sente os outros e tudo o que acontece à sua volta.

11. As crenças também determinam o que você fará ou não na vida.

12. Todos nós temos vários tipos de crenças.

13. As regras psicológicas servem de sustentação para as crenças.

14. As crenças podem ser generalizantes

15. E então as crenças se tornam convicções.

**Não deixe de ler também:

4.

Como identificar as suas crenças limitantes?

16. Antes de tudo, você deve descobrir o que quer.

17. Identifique suas crenças limitantes.

18. As crenças limitantes geralmente estão além da percepção consciente.

19. A formação das crenças limitantes pode ser rastreada.

20. As crenças limitantes são “bem intencionadas”.

21. O abandono das crenças limitantes é um processo que requer preparo.

22. Crenças limitantes baseadas em fatos devem ser tratadas de modo especial.

23. Há três condições indispensáveis para se livrar das crenças limitantes

5.

Como transformar suas crenças limitantes?

24. As crenças limitantes têm muitas referências baseadas em emoção e tempo.

25. Você precisa escolher e saber a qual resultado quer chegar.

26. Você precisa questionar as suas crenças limitantes.

27. Considere as consequências das suas crenças limitantes.

28. É hora de escolher uma crença nova e fortalecedora para assumir.

29. Fortaleça sua nova crença.

30. Tome uma decisão firme sobre as coisas que deseja mudar.

31. Você precisa progressivamente se condicionar a essa nova crença.

32. Abra espaço para essa nova crença em sua vida.

33. Comece a usar a sua nova crença.

34. Mantenha-se sempre flexível quanto ao seu programa de mudança

35. O que funcionou no início pode não funcionar no caminho.

6.

Distorções perceptivas mais comuns

36. Filtragem

37. Polarização

38. Supergeneralização.

39. Conclusões apressadas

40. Catastrofização

41. Personalização

42. Falácias de controle

43. Falácia da justiça

44. Culpabilização

45. Deveria

46. Raciocínio emocional

47. Falácia da mudança

48. Rotulagem Geral

49. Sempre tendo razão

50. Falácia da recompensa do céu

Conclusão:

FONTES:

Meus outros livros:

Sobre o Autor:

Autor: **Di Saval**

Obra: **40 Lições** para você Compreender e Superar CRENÇAS LIMITANTES

2019 - C & T books

©**Todos os direitos reservados** (Di Saval/C &T books)

Essa é uma publicação independente (**C&T books**)

Revisão, preparação, capa, diagramação: **C & T books**

©**Todos os direitos reservados.**

Proibida a reprodução desse livro, total ou em partes, através de quaisquer meios. Os direitos autorais e morais do autor foram contemplados.

A violação dos direitos autorais constitui um crime (**Código Penal**, art. 184 e Parágrafos, **Lei nº 6.895**, de 17/12/1980), sujeitando-se à busca, apreensão e indenizações diversas (Lei nº 9.610, de 19/02/1998).

Pedido ao Leitor:

O seu apoio é muito importante para o nosso trabalho. Portanto, se você gostar do livro, deixe uma AVALIAÇÃO na [página da Amazon](#).

É só procurar o livro, clicar em “**escrever uma avaliação**” e “**enviar**”. Isso fará com que continuemos produzindo material relevante sobre **Desenvolvimento Pessoal** e Autoconhecimento e Qualidade de Vida com **preços acessíveis** para todos.

1.

Explorando os sistemas de crenças

1. Você precisa se conscientizar dos seus “sistemas de crenças”.

As crenças são percepções condicionadas que são construídas sobre memórias antigas de dor e prazer.

Essas memórias são baseadas em como viemos *interpretando* as nossas experiências e dando a elas *significado emocional* ao longo do tempo.

Ao nos apegar emocionalmente às pessoas, acontecimentos e circunstâncias, construímos efetivamente as bases dos nossos **sistemas de crenças**.

Esses sistemas de crenças são, portanto, nada mais que regras ou comandos psicológicos para o seu sistema nervoso que molda os seus pensamentos e filtra a sua experiência sobre a realidade.

E são esses comandos que influenciam o que você **excluirá, distorcerá** ou irá **generalizar** conscientemente ao longo do dia.

2. Crenças são essencialmente suposições.

As crenças são aquilo que achamos saber sobre nós mesmos, sobre os outros, sobre o mundo e até como queremos que as coisas sejam e funcionem ao nosso redor.

Todos nós temos algumas “teorias”, ideias e explicações de como as coisas são ou como deveriam ser. Daí, tiramos conclusões que sobre a vida e sobre as pessoas que nos levam a entender melhor o mundo.

Em outras palavras, usamos as crenças como **âncoras**, para nos ajudarem a expressarmos a compreensão que temos do mundo que nos cerca.

3. As crenças é que dão fundamento às suas expectativas.

Essas expectativas auxiliam você a entender melhor a si mesmo, aos outros e ao mundo ao seu redor.

Elas ajudam você a ter mais certeza sobre o seu próprio futuro, o que deixa você com uma maior sensação de segurança sobre as coisas.

Dessa forma, você se apegando a essas crenças, independente delas lhe servirem ou não no momento presente, pois o que interessa é que elas atendem à sua **necessidade** de ter certeza sobre essas coisas.

4. Todos nós ansiamos por ter certeza sobre tudo.

A **certeza** nos deixa tranquilos, além de ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e o medo com relação à vida.

É uma necessidade humana fundamental que constrói a base de todos os seus sistemas de crenças.

É importante destacar que as **crenças não são fatos**.

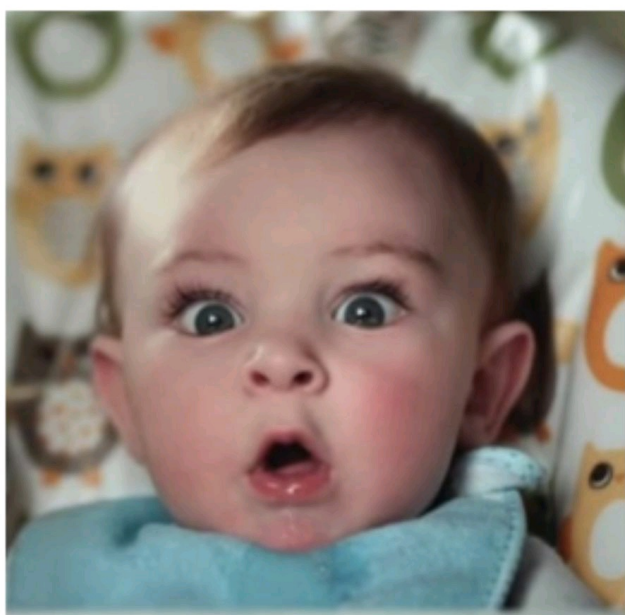
Mas mesmo assim, crenças profundamente arraigadas podem de fato ser confundidas com fatos.

Essas crenças geralmente não passam de conclusões que você tirou com base em suas experiências de **infância (ou juvenis)**.

No passado, essas crenças podem até ter servido a você, e é por isso que você as carregou por tanto tempo.

No entanto, como adulto, essas crenças podem não fazer mais **sentido algum**. Na verdade, essas crenças podem realmente se tornar um obstáculo, pois não são mais compatíveis com sua vida ou circunstâncias.

Sua vida mudou, embora as suas crenças tenham permanecido as mesmas. E é por isso que você está se sentindo *travado* no seu momento atual.



5. As crenças mantidas costumam se relacionar com os seus padrões de linguagem.

Ou seja, se existe uma palavra com a qual você define alguma coisa, provavelmente existe uma crença associada a essa palavra.

Sendo assim, **você cria sua própria realidade** através do uso da linguagem, e isso o prende em um mundo baseado *na sua percepção* e não na realidade de fato!

2.

A origem das crenças

6. Ao longo da vida, as suas crenças ficam enraizadas no sistema nervoso.

À medida que as situações vão se repetindo e provando, você vai juntando fatos, evidências e referências que o ajudam a formar a *sua ideia da realidade*.

Com o tempo, você constrói mais referências por meio da sua *imaginação*, do *conhecimento* que você vai adquirindo, como também das *experiências e influências das pessoas* com quem você vai convivendo.

Essas referências ajudam a formar as suas **ideias** sobre as coisas.

Consequentemente, algumas dessas ideias se transformam em **opiniões**, apoiadas pela certeza e a intensidade emocional que aquelas obtiveram.

7. No começo, as suas opiniões são flexíveis devido às suas expectativas.

No entanto, quanto mais você repetidamente pensa nelas e as põe em prática, na vida diária, as suas opiniões se solidificam e acabam se transformando **em crenças**.

Aqui a coisa pode começar a desandar.

Essas crenças ainda são flexíveis nos estágios iniciais, no entanto, com o tempo, à medida que você continua coletando mais referências (que apoiam cada uma dessas crenças), elas se tornam mais fortes, mais robustas e estáveis.

Com o tempo, a evolução de cada crença chega a um estágio tal, que ela se torna tão profundamente enraizada no seu sistema nervoso que as suas expectativas não podem mais ser alteradas. E isso independente de quão esmagadoras sejam as evidências (os fatos) que apontem em outra direção.

É nesse ponto, nesse estágio, que uma crença se transforma em **convicção**.

De maneira esquemática, é o seguinte:

Ideia > OPINIÃO > CRENÇA > CONVICÇÃO

8. Sem referenciais disponíveis para dar base à crença, algumas pessoas recorrem à fé.

A fé é apenas uma crença sobre algo que não tem referências (ou evidências) suficientes no mundo real para sustenta-la.

Você tem fé porque deseja desesperadamente acreditar em algo.

E quando você precisa desesperadamente acreditar em alguma coisa, irá ignorar os fatos da situação e recorrerá à *imaginação* para ajudá-lo a criar as referências necessárias para apoiar essa crença.

Com o tempo, você criará mais referências em sua imaginação e talvez até encontre exemplos do mundo real que o ajudem a apoiar essas referências.

Por exemplo, você passa a conversar com pessoas que também compartilham da sua fé, o que vai ajudar a construir as referências suficientes para estabelecer uma crença firme – mesmo que essas referências sejam baseadas apenas *em opiniões* e não em fatos.

Isso ajuda a formar os alicerces da sua fé, cria uma plataforma para se tornar uma crença e, talvez, finalmente, isso vire uma convicção.

3.

Quanta força uma crença tem?

9. As suas crenças estão no centro da sua identidade.

As crenças influenciam todos os aspectos da sua vida de todas as maneiras possíveis.

Por exemplo, as suas crenças determinam as suas expectativas e percepções da realidade. Eles influenciam o seu nível de **inteligência** e vão afetar as decisões que você for tomar, ou as **escolhas** que você nem percebe que poderia fazer.

Suas crenças determinam o fluxo de perguntas que você costuma fazer a si mesmo ao longo do dia. Essas perguntas podem ser úteis ou inúteis. Eles podem ajudá-lo a resolver problemas ou criar problemas adicionais.

As *perguntas* que você faz e o *modo* como faz essas perguntas vão depender dos sistemas de crenças que você possui.

Isso também influencia na sua capacidade de pensar de forma *criativa, construtiva e crítica*.

10. As crenças determinam como você se sente sobre si mesmo, como sente os outros e tudo o que acontece à sua volta.

Entender como suas crenças influenciam os seus sentimentos é fundamental, pois muitas vezes elas encobrem a realidade disfarçam e, no lugar, mostram uma visão falsa das coisas que só existe na sua imaginação.

Daí, você acaba fazendo escolhas com base nessa “realidade”, na esperança de obter determinados resultados.

No entanto, a sua visão da realidade é **falha**. Faltam elementos essenciais e, portanto, não importa qual decisão você tome, não alcançará os resultados que deseja alcançar em sua vida.

11. As crenças também determinam o que você fará ou não na vida.

Eles determinarão que tipo de objetivos você estabelecerá e, o que é mais importante, elas decidirão *como* você irá realiza esses objetivos.

Além disso, eles determinam se você vai perceber ou não se está realmente fazendo a coisa certa enquanto trabalha para alcançar os esses objetivos.

As suas crenças influenciam basicamente **95%** das decisões e das atitudes que você toma.

E sabe por que é assim? É assim porque tudo o que fazemos é baseado naquilo que achamos que é certo. Seja isso **de fato** correto ou não.

As crenças e que estabelecem as bases do seu **autoconceito**, que é o que determina como você se vê em relação ao mundo ao seu redor.

Os **rótulos** que você se atribui, as **limitações** que você se impõe e as **expectativas** que você tem sobre si são todos construídos de acordo com o seu **sistema de crenças**.

E se seus sistemas de crenças não estão alinhados com as metas e objetivos que você gostaria de alcançar, muitas vezes você se sentirá preso, insatisfeito e infeliz.

12. Todos nós temos vários tipos de crenças.

Existem muitas classificações diferentes de crenças que poderíamos discutir aqui. Existem, por exemplo, crenças culturais, crenças que expressam sua atitude, crenças que expressam sua força de vontade, crenças inconscientes, etc. Todas essas são áreas interessantes a serem examinadas, no entanto, para o nosso propósito aqui, queremos explorar as crenças subjacentes que estão no centro dos seus sistemas de crenças.

Essas são as únicas crenças que importam porque elas formam os fundamentos de todas as outras crenças as quais você se apegava afetivamente.

As crenças podem ser divididas em três partes muito distintas. Eles incluem:

- *Regras psicológicas*
- *Crenças Generalizadoras*
- *Convicções*

13. As regras psicológicas servem de sustentação para as crenças.

Talvez essas regras psicológicas não devam ser classificadas como crenças, mas muito mais como *as **normas** que apoiam as suas crenças*.

No entanto, é importante discuti-las aqui, pois eles ajudar você a entender melhor as crenças que atualmente estão **controlando** as suas decisões e ações.

Você acredita em alguma coisa porque possui um determinado conjunto de regras que informa que tal "coisa" faz sentido e é corresponde à realidade.

Portanto, se a regra faz sentido, também faz sentido acreditar que o que você está vendo e experimentando é a verdade.

As regras psicológicas geralmente se originam da resposta à **dor** e ao **prazer**.

Digamos, por exemplo, que você se encontre diante de uma dada situação. O seu cérebro perguntará se tomar certa decisão ou assumir uma atitude específica irá resultar em dor ou prazer.

Você decide tomar uma atitude que o ajuda a evitar a dor ou a obter prazer.

Tudo o que você escolhe fazer lhe fornece uma visão da crença oculta que está no centro dessa regra psicológica específica.

Digamos, por exemplo, que você tenha uma tarefa desafiadora que deseja fazer para uma pessoa influente.

Mas essa tarefa parece assustadora e será difícil executá-la. No entanto, você sabe que, se conseguir obter êxito, poderá com isso alcançar algumas vantagens na vida. Diante desse cenário, você tem **duas opções** possíveis:

Você pode realizar a tarefa ou **procrastina-la** o quanto puder.

A *primeira* opção causa dor e a *segunda* opção proporciona algum prazer e alívio temporário. E aí que você pensa com os seus botões:

Se eu fizer assim, o que vai acontecer?

Se eu fizer assado, como vai ser depois?

Digamos que você opte por adiar as coisas até quando der, decida procrastinar e, em vez da tarefa atual, volte a sua atenção para outros assuntos.

Tudo isso é muito sintomático, porque **as suas regras psicológicas ditaram a decisão que você tomaria nessa situação**. E o mais importante é que, por trás dessa decisão, existe alguma crença oculta e *potencialmente limitadora*. Essa crença pode ser a seguinte:

"Eu não sou bom o suficiente para fazer isso..."

"Não mereço fazer sucesso..."

"Eu sou um fracasso..."

Portanto, suas **regras** podem ser:

*"Eu **nunca deveria** fazer algo que não sou capaz de fazer..."*

*"Eu **jámais irei** correr um risco que está além da minha capacidade..."*

E como consequência de uma ou mais dessas crenças, você optou depois por procrastinar, em vez de tomar as medidas necessárias para levar a tarefa adiante.

O que é significativo nisso é que as suas regras psicológicas influenciaram a decisão que você acabou tomando.

Dizendo de outro modo, a sua **percepção** e a sua **interpretação** do que lhe dá dor e prazer afetaram o resultado final.

Suas regras priorizavam o prazer de curto prazo em detrimento do prazer de longo prazo, e isso o orientou a evitar dor de curto prazo, mesmo que essa dor de curto prazo pudesse lhe proporcionar um prazer duradouro (se você tivesse realizado a tarefa).

Muito mais poderia ser dito sobre as regras psicológicas. No entanto, espero que o dito acima tenha dado uma boa noção para você entender como elas se relacionam com os seus sistemas de crenças.

14. As crenças podem ser generalizantes

Tais crenças são **generalizações** que você faz sobre *coisas*, sobre *pessoas* e sobre a *vida*.

Você acredita em X, mas não acredita em Y.

Você acredita em X porque fez suposições específicas sobre X e Y que os parecer serem sempre da mesma maneira aos seus olhos.

Crenças generalizantes são suposições que você faz e que começam com:

"Eu sou..."

"A vida é..."

"As pessoas são..."

Há coisas sobre as quais você não pensa muito. Você simplesmente as toma como **verdade** e nem sequer questiona se as coisas poderiam ser diferentes.

Por exemplo, o céu **parece** azul, portanto, deve ser azul. Isso se baseia no pressuposto de que algo parece azul e, portanto, é azul e acabou.

Mas é claro que sabemos que isso não é verdade.

Outra suposição que você pode estar fazendo é que **todas as pessoas mentem** e não são confiáveis. Isso pode ser verdade em alguns círculos sociais, mas provavelmente não é verdade em todas as situações.

Essa crença generalizante de que não se pode confiar nas pessoas pode ter se enraizado em sua mente desde tão cedo que, agora, já na idade adulta, você nem quer considerar outras possibilidades. É verdade para você, e isso é tudo o que importa.

Essa crença pode lhe ter sido muito útil quando você era criança. Não falar com estranhos e não confiar nas pessoas o afastou de muitos perigos certamente.

No entanto, será que essa crença generalizante atende as suas necessidades de hoje? Quantas oportunidades talvez você tenha perdido por causa dela?

Muitas vezes você provavelmente nem está ciente das suposições que escolheu e que tem sido a da sua (percepção de) realidade. É assim que você foi criado, e é isso que importa.

Mas, tem valido a pena presumir certas coisas e manter essas crenças generalizantes? Se eles não servirem mais, eles podem realmente estar atrapalhando você no momento presente.

15. E então as crenças se tornam convicções.

As convicções são as crenças **mais fortes** e geralmente são imunes à lógica. **São as crenças que carregam o mais alto grau de certeza, compromisso e dedicação.**

Convicções são aquelas crenças que você veio construindo ao longo da vida e são apoiadas por uma quantidade imensa de referências.

Cada uma dessas referências apoia essa crença e constrói os fundamentos de sua convicção.

Além disso, a quantidade de **emoção, tempo, energia e pensamento** que você investiu nessas crenças ao longo da vida as tornou praticamente indestrutíveis.

É claro que são boas e más notícias, dependendo das convicções que você tem.

Se, por exemplo, você tem um conjunto de fortes convicções que apoiam seus objetivos e o sucesso que gostaria de alcançar, então você está muito bem assessorado.

Afinal, é basicamente desse jeito que os grandes realizadores encontram a motivação de que precisam para seguirem em frente perante as adversidades.

Todavia se por outro lado, você tiver um arsenal de convicções que entrem em conflito com os objetivos que gostaria de alcançar, é bem capaz que você **se sabote** e acabe fazendo muito pouco progresso.

O maior problema das convicções é que você provavelmente nem percebe que as tem. Você está tão preso aos seus próprios padrões habituais que quase nem consegue imaginar outras possibilidades ou alternativas.

No entanto, este é um obstáculo que você *precisará superar* se quiser liberar todo o seu potencial.

****Não deixe de ler também:**

VOCÊ 2.0 – 50 Macetes que vão REINICIAR a sua vida

90 Dicas para Turbinar a sua AUTOCONFIANÇA

*50 Questões Provocativas para você desenvolver
AUTOCONHECIMENTO*

*40 Sinais para você identificar (e se livrar) de um
Relacionamento Abusivo*

4.

Como identificar as suas crenças limitantes?

Para atingir os seus objetivos, você precisará alinhar alguns dos princípios psicológicos fundamentais.

Estes são:

*O seu **propósito de vida**;*

*Os seus **valores fundamentais**;*

*O seu **autoconceito**;*

*Os seus **sistemas de crenças**;*

No entanto, é provavelmente aí que as coisas vêm abaixo para a maioria das pessoas, e é inevitavelmente a falta desse alinhamento uma das principais razões pelas quais as esperanças e sonhos nunca se atualizam de modo real e tangível.

Existem muitas crenças limitantes que nos impedem de seguir em frente, e é por isso que continuamos a nos perder em comportamento de autossabotagem.

Diante de tudo isso, seu **primeiro passo** para transformar suas crenças limitantes se resume a **identificar suas crenças limitantes**.

No entanto, esse processo nem sempre é simples ou direto.

Será necessário um pouco de discernimento e compreensão para descobrir quais crenças são essas e como elas estão impedindo você de avançar.

16. Antes de tudo, você deve descobrir o que quer.

Procure saber o que você deseja na vida. Isto é, quais são os seus objetivos, metas e os resultados que você quer alcançar. Aquelas coisas pelas quais você vem trabalhando há semanas, meses e até anos, mas, por um motivo ou outro, você não obteve sucesso.

Você é um retardatário porque provavelmente possui um conjunto de crenças limitantes que estão sabotando seu progresso.

No entanto, nesta fase, não vamos dar atenção a essas crenças.

No momento, o mais importante é esclarecer o que você deseja. Pergunte a si mesmo:

- *O que é que eu quero?*
- *Quais objetivos eu gostaria de alcançar?*
- *Que tipo de pessoa eu gostaria de me tornar?*
- *Por que eu quero tudo isso? Quais são os benefícios?*

Quanto mais razões você encontrar para buscar algo, maior motivação terá para dar prosseguimento às suas ações. E para mudar, você deve encontrar a motivação necessária que possibilite essa mudança. Por essa mesma razão, é imprescindível que você separe um tempo para descobrir exatamente **por que** mira esses objetivos e os benefícios que depois de alcançados eles lhe trarão.

17. Identifique suas crenças limitantes.

Antes de seguir em frente, é importante lembrar que **todas as crenças são neutras**.

Você pode, por exemplo, ter uma crença em comum com outra pessoa. Essa crença pode funcionar para você na sua situação que você está; no entanto, pode não funcionar para a outra pessoa na situação dela.

Da mesma forma, certa crença pode funcionar para você em uma situação, mas não em outra.

Portanto, depende da *situação* e da *pessoa* que tem aquela crença.

Como tal, é importante ter em mente **o quanto útil é uma crença em sua situação específica** – em relação ao objetivo que você está tentando alcançar.

Se ela corresponde e apoia a meta pela qual você está trabalhando, mantenha-a.

No entanto, se ela está dificultando o seu progresso, é uma indicação clara de que você está às voltas com uma crença limitante.

18. As crenças limitantes geralmente estão além da percepção consciente.

Mesmo além da nossa percepção imediata, existem **sinais-chave** a se procurar que darão as pistas necessárias para identificar as crenças limitantes.

Esses sinais-chave serão **evidentes** quando você estiver enfrentando obstáculos e desafios ao longo da jornada rumo aos seus objetivos.

Você normalmente não será capaz de superar obstáculos e problemas devido às crenças limitantes que dominam esse “espaço” que separa os seus ouvidos.

Algumas das formas como as suas crenças limitantes podem se manifestar?

- *Quando você dá desculpas.*
- *Quando você reclama das coisas.*
- *Quando você se entrega a pensamentos negativos.*
- *Quando você se entrega a hábitos inúteis.*
- *Quando você fala consigo mesmo de formas limitadoras e que não ajudam.*
- *Quando você tira conclusões e/ou faz suposições.*
- *Quando você hesita ou expressa seus medos.*
- *Quando você se preocupa com falhas ou comete erros.*
- *Quando você se preocupa demais sem motivo aparente.*
- *Quando você pensa em procrastinar.*
- *Quando você pensa em se entregar ao perfeccionismo.*

Leve todas essas elementos em consideração e liste todas as crenças limitantes que vêm à mente ao trabalhar em direção a seus objetivos. E sim, isso se aplica também até para quando você só está "pensando" neles.

Você pode, por exemplo, estar pensando em atingir um objetivo específico e, ao pensar nisso, você nota certa resistência vindo à tona.

Quanto mais resistência interna você sentir, mais crenças limitantes provavelmente estão adormecidas logo abaixo do nível da sua consciência.

Exemplificando:

Digamos que você tenha como meta buscar ter uma renda extra no ano que

vem. Contudo, ao pensar nesse objetivo, você começa a se sentir inseguro e desconfortável.

É exatamente aí que você encontrará suas as crenças limitantes.

Essas são as crenças que você precisa trazer à consciência. Treine isso, fazendo as seguintes perguntas:

Que resistência é essa que estou sentindo dentro de mim só de pensar em ir atrás desse objetivo?

*Por que não consigo superar certos desafios para alcançar o meu objetivo?
O que está me segurando?*

O que exatamente é o obstáculo?

Quais hábitos ruins eu estou cultivando?

Como eu penso sobre toda essa situação?

*O que ando **dizendo** ou **fazendo** para mim mesmo que está me segurando?*

A quais desculpas eu costumo recorrer? O que elas significam? Por que eu faço isso?

Por que eu acho que isso é difícil demais?

O que está me parando? Por quê?

*De que tipo de coisas eu vivo **reclamando** ou **culpando** os outros?*

*Será que eu tenho **regras psicológicas** que me impedem de avançar?*

A quais pensamentos negativos e pessimistas eu tendo a me entregar assim que começo a buscar aquele objetivo?

Que suposições fazendo ou que conclusões eu estou tirando sobre a minha incapacidade de atingir esse objetivo?

Tenho alguma crença generalizante que possa estar me sabotando?

O que eu espero que aconteça? E o que geralmente acaba acontecendo? Por que há discrepância entre as duas coisas?

Meus padrões são muito baixos? Por quê? Talvez eu deva subir de nível?

Tenho algum valor pessoal que esteja em conflito com meus objetivos? O que são esses valores para mim?

Como eu fico me rotulando ou me descrevendo ao me dedicar a atingir um objetivo? Como isso pode estar causando problemas?

Que histórias eu me conto sobre o que devo ou não deveria estar fazendo e sobre o que deveria ou não acontecer? E o quanto isso é sintomático?

Após ter reservado um bom tempo para refletir sobre essas perguntas, é importante que você especifique corretamente quais tipos de crenças limitantes estão servindo de obstáculo a você no momento. Pergunte a si mesmo:

- *Que **insights** as respostas para aquelas perguntas me trazem sobre as minhas crenças limitantes?*
- *Que crenças limitantes específicas estão me impedindo agora mesmo?*
- *Como essas crenças limitantes estão me impedindo de alcançar as minhas metas e objetivos desejados?*
- *Como essas crenças limitantes estão me negando a chance de me tornar **a pessoa que eu quero ser**?*

Lembre-se de que **as suas as crenças limitantes são suposições que você faz sobre a realidade**, mas que não fazem realmente parte da sua situação objetiva.

Elas não são lhe servem e certamente não estão de acordo com as metas que você deseja alcançar.

19. A formação das crenças limitantes pode ser rastreada.

Como estamos no processo de identificar as crenças limitantes e assim eliminá-las, para que prossigamos se faz necessário identificar como essas crenças limitantes chegaram à sua vida.

Duas questões para você se orientar:

- *Como eu fui dando forma a essa crença limitante em particular?*
- *O que me fez manter essa crença por tanto tempo?*

Compreender como essas crenças surgiram pode ajudá-lo a trabalhar com elas de maneira mais eficaz.

Quanto mais nós conhecemos um inimigo, mais fácil podemos vencê-lo.

Talvez essas crenças estejam ligadas às suas **memórias** e **experiências da infância** que não servem mais nos dias de hoje.

Desbloquear essas memórias pode ajudar você a deixar de lado aquelas experiências e, talvez, até perdoar as pessoas que fizeram mal a você.

E, quem sabe, você possa ter a chance de se perdoar também.

Outro motivo pelo qual é importante procurar as origens de suas crenças limitantes é que todas as crenças nas quais você se apegar têm um **conjunto de referências que as apoiam**.

E, ao entender as origens dessa crença, você se coloca em uma posição privilegiada para identificar os vários referenciais que têm alimentado essa crença.

Para ajudá-lo nesse processo de identificação, pergunte-se:

Que tipos de referências apoiam essa crença limitante?

Que conhecimento apoia essa crença?

Que experiências de vida apoiam essa crença?

Quais experiências emocionais sustentam essa crença?

Como eu mantive essa crença em minha cabeça ao longo dos anos?

Que coisas específicas eu imaginei? Que histórias eu inventei?

Muitas desses referenciais podem muito bem ter sido **produtos da sua própria imaginação**. E, portanto, eles não têm nenhuma base real na realidade.

Outras referências ou referencias podem ser baseadas em conhecimentos distorcidos ou em suposições falsas.

Sim, podem haver algumas referências que realmente tenha base em suas experiências da vida real.

No entanto, com o tempo, o cérebro tende a distorcer as experiências passadas para protegê-lo da verdade (dor).

[**Pior:** você pode ter registrado de maneira distorcida essas referências que tinham base na realidade, e o que sobrou foi uma versão torta do que realmente aconteceu. E foi sobre isso que você veio construindo a sua vida]

Portanto, o que você acha que aconteceu pode não ter acontecido da maneira que você lembra atualmente.

Por esse motivo, pode valer a pena dedicar algum tempo analisando essas experiências para desvendar a verdade por trás de suas crenças limitantes.

20. As crenças limitantes são “bem intencionadas”.

É importante destacar que, na intenção, as suas crenças não querem ser “limitantes”. Elas servem a um propósito.

Eles estão aí porque o protegem de alguma coisa. Esse "algo" geralmente se manifesta como uma forma de dor. Você foi rejeitado na adolescência por um namoradinho/a, e isso marca. Então, nós nos fechamos para evitar que aquela dor se repita.

Agora, é claro, isso não significa que a crença faça algum sentido ou que seja válida no momento atual da sua vida.

O que isso significa é que cada uma de suas crenças limitantes tem boas intenções, e essas intenções existem para protegê-lo da dor.

No entanto, frequentemente, quando se trata de crenças, as intenções delas podem estar **equivocadas**.

Elas podem ser como pais super protetores.

Tanto esses pais como certas crenças podem protegê-lo de dores de curto prazo, mas infelizmente, e muitas vezes, fazem você ter dores a longo prazo.

Para avançar, é fundamental determinar o que você está ganhando, mantendo cada uma de suas crenças limitantes.

Pergunte a si mesmo:

Que prazer eu estou tendo por me apegar a essa crença limitante?

Que boa intenção essa crença me passa?

O que eu ganhei ao manter essa crença?

Para substituir sua crença limitante por uma crença mais fortalecedora, você precisará se convencer de que o **valor** derivado dessa crença limitadora não faz mais sentido *ou não é tão compensador assim*.

Caso contrário, sua nova crença fortalecedora deve, de alguma forma, preencher esse vazio. Portanto, você preenche esse vazio ou elimina-o

completamente. A escolha é sua a fazer.

21. O abandono das crenças limitantes é um processo que requer preparo.

A **intensidade emocional** de cada uma de suas crenças limitantes pode ser medida usando *submodalidades*.

Submodalidades são meios pelos quais você interpreta e, conseqüentemente, faz uma representação do seu mundo exterior usando os seus cinco sentidos.

Tem haver como as maneiras como você visualiza, como ouve e como sente as coisas internamente.

Esse tema é uma técnica também e tem origem na **Programação Neuro-Linguística**.

As crenças limitantes mais difíceis de superar são sustentadas por submodalidades muito vívidas e *emocionalmente intensas*.

Digamos, por exemplo, que seu objetivo é se tornar um **piloto de avião**.

No entanto, você sempre teve um medo persistente de altura. Aparentemente, esse é um enorme obstáculo que o impedirá de atingir o seu objetivo.

A principal razão pela qual você tem medo é por que *você exagera as coisas em sua mente a tal ponto que isso o deixa apavorado*.

Tudo se torna **visual** e **cinestesicamente** intenso quando você pensa em altura.

E essa é a principal razão pela qual esse medo é predominante em sua vida.

Existe, é claro, uma crença limitante de apoio ligada a esse medo, que diz que "a altura é perigosa".

Isso pode ou não ser verdade.

No entanto, como você acredita, é verdade para você.

Diante disso, pegue uma das suas crenças limitantes e pergunte a si mesmo:

Como eu represento essa crença limitante na minha cabeça?

Como eu a processo toda na minha mente?

Como é essa crença limitante exatamente?

Como é o som?

Como eu a sinto com meu tato?

Como é o cheiro?

Como é o sabor?

Uma maneira de tornar essa crença menos intensa é **ajustar** as submodalidades que você usa enquanto pensa sobre esse medo.

Em vez de imaginar esse cenário assustador em sua cabeça sobre os perigos das alturas, **tente atenuar um pouco as coisas e se distanciar do medo usando a imaginação.**

Dessa forma, a intensidade de sua crença limitante (manifestada por meio do medo) é reduzida e, como resultado, você entrará em um estado emocional melhor para superar esse obstáculo mental.

22. Crenças limitantes baseadas em fatos devem ser tratadas de modo especial.

Embora nós estejamos tratando de crenças limitantes, nem todas elas são fruto de uma percepção distorcida dos fatos.

É importante observar que *algumas de suas crenças limitantes* podem, de fato, ter alguma *base na realidade*.

Essas crenças não se baseiam em suposições, mas em fatos.

Se elas são baseados em fatos, você precisará tratar essas crenças como "problemas" que devem ser resolvidos.

E sendo problemas objetivos, são **obstáculos físicos** que você deve contornar para abrir o caminho rumo aos seus objetivos.

Antes de começar a criar um conjunto de crenças fortalecedoras que sejam congruentes com os objetivos que você gostaria de alcançar, o primeiro passo é aceitar a realidade em sua complexidade.

E ela é feita tanto de **percepções distorcidas** como também de **fatos** que foram **mal compreendidos** e precisam ser trabalhados.

A confusão entre as duas categorias de crenças pode fazer você se atrasar na transformação da sua vida ainda mais.

23. Há três condições indispensáveis para se livrar das crenças limitantes

Não adianta saber o que são as crenças limitantes, como elas se originam, como elas estão classificadas e se desenvolvem, se você não estiver disposto e preparado internamente para mudá-las.

Há, no entanto, três coisas que precisam ser reconhecidas, antes que você assuma qualquer processo de transformação que funcione.

E isso deve ser feito em forma declarativa:

- | *"A responsabilidade pela mudança está nas minhas mãos ..."*
- | *"A mudança acontece instantaneamente quando estou comprometido ..."*
- | *"As coisas devem mudar agora ..."*

Somente e quando você aceitar essas três crenças como sendo sua verdade de vida, deverá começar a trabalhar no processo de transformação de crenças.

5.

Como transformar suas crenças limitantes?

A essas alturas, você já deve ter identificado (ou ao menos ter uma boa noção) de todas as crenças limitantes que o impedem de viver.

Infelizmente, é nesse ponto que a maioria das pessoas fica estagnada.

Eles acham que ter consciência de suas crenças limitantes agora os incentivará a pensar de maneira diferente sobre as suas vidas e circunstâncias.

E há, sem dúvida, alguma verdade nisso. Estar ciente de nossas crenças realmente pode nos incentivar a pensar de maneira diferente sobre elas.

Mas a coisa é mais complicada.

24. As crenças limitantes têm muitas referências baseadas em emoção e tempo.

Como já foi dito, as crenças limitantes têm o apoio de muitas referências. Uma boa quantidade dessas referências é provável que tenha muito **investimento emocional** por trás delas, *e é aí que reside o problema.*

E quando se passa por um processo emocional, não se pode esperar que alguém irá mudar de ideia de uma hora para outra.

Sempre que você tem um alto nível de emoção investido em algo, isso cria uma barreira para a mudança. Você precisará cortar seus laços, e isso exigirá algum trabalho.

Um exemplo perfeito disso são as crenças religiosas ou místicas de todo tipo. Geralmente elas exigiram o investimento de muita emoção ao longo de certo **tempo**.

A emoção e o tempo são fatores poderosos exatamente porque em sua inseparável relação eles mutuamente se fortalecem.

E já falamos lá atrás que é a combinação da **emoção + tempo** é o que produz a **convicção**, a forma mais complexa e quase imutável que a crença assume.

De fato, quanto mais profunda a crença e/ou convicção, mais difícil será esse processo de mudança e mais tempo será necessário.

Ao trabalhar nesse processo de transformação de crenças, é importante que você permaneça **atento e curioso**.

É preciso se abrir às *diferentes possibilidades*, estar receptivo às *novas perspectivas*, como também disposto a aceitar *pontos de vista alternativos*.

Abertura e disponibilidade às mudanças de condições e de circunstâncias estão na base de qualquer mudança que você queira de fazer. Se isso é verdade para qualquer coisa na vida, é isto de modo especial quando se trata de transformar suas crenças limitantes.

Os próximos itens são basicamente um passo a passo para a sua nova vida.

25. Você precisa escolher e saber a qual resultado quer chegar.

Seu primeiro passo é escolher o resultado desejado. Isso ajudará você a obter **clareza** sobre o que gostaria de mudar.

Pergunte a si mesmo:

- *Quais objetivos eu gostaria de alcançar?*
- *O que atualmente está me impedindo de alcançar esses objetivos?*
- *Que tipo de pessoa de modo ideal eu gostaria de me tornar?*
- *O que é que eu gostaria especificamente de mudar?*
- *Quais as crenças específicas não estão funcionando para mim?*
- *Que crenças estão me impedindo de alcançar os resultados desejados?*

Depois de ter certeza das crenças limitantes que o impedem, você pode passar para a segunda etapa deste processo.

26. *Você precisa questionar as suas crenças limitantes.*

Suas crenças limitantes são tão fortes quanto as referências que as sustentam.

E, muitas vezes, as suas crenças limitantes talvez tenham uma infinidade de referências que influenciam na sua visão sobre a realidade.

É importante lembrar e destacar que essas referências antes foram apenas *ideias*, que se tornaram *opiniões* e, muito depois, se uniram para dar forma às suas *crenças*.

Ideias > referências > OPINIÕES > CRENÇAS

Em si mesmas essas referências não são reais.

Eles só são reais para você, mas essa é apenas a sua perspectiva das coisas. Mude a sua perspectiva e opinião sobre elas, e você também lançará dúvidas sobre as suas crenças limitantes.

E é exatamente isso que você fará agora!

Você vai lançar dúvidas sobre essas crenças de todos os ângulos possíveis.

Aqui estão algumas perguntas para você iniciar esse processo. Espera-se que esta lista o faça avançar, mas você certamente deve adicionar suas próprias perguntas à medida que avança nesse processo.

Coloque em dúvida a sua crença, perguntando-se:

- | *Essa crença é realmente exata?*
- | *Eu sempre acreditei nisso? Por quê?*
- | *Teve uma época na qual eu não acreditava nisso? Por quê?*
- | *Existem momentos em algumas situações em que essa crença simplesmente não faz sentido algum?*
- | *Que evidência existe que refuta essa crença limitante?*

- | Qual é a maneira exatamente oposta de pensar sobre essa crença? Que seja útil?
- | O que há de engraçado nessa crença? O que há de estranho com ela? O que tem nela de embaraçoso?
- | Essa crença está me ajudando a conseguir o que mais quero na vida? Ela me ajudará a alcançar os meus objetivos?
- | Como os outros questionariam a validade dessa crença? Como eles pensariam a respeito dela?
- | Como o contrário do que eu acredito tem funcionado para outros? E do que vale isso?
- | Que citações famosas lançam dúvidas sobre essa crença limitante?
- | Quais são as falhas críticas em acreditar no que eu acredito? Por que pensar desse jeito é besteira?
- | Como eu pensaria sobre essa crença se eu fosse Albert Einstein? O Pernalonga? Harry Potter? Uma criança? Um empreendedor? Uma pedra? Um elefante? Uma formiga?

Algumas dessas perguntas podem parecer bobas, estranhas e redundantes. No entanto, eles foram projetados para ajudá-lo a ampliar a sua perspectiva e mostrar as possibilidades que têm a sua situação.

Essas perguntas foram elaboradas para incentivá-lo **a pensar fora da caixa**. A ideia é fazer você se sentir um pouco desconfortável e, é claro, elas pretendem ajudar a mudar a maneira como você pensa a respeito da sua crença limitante.

Quanto mais esforço você fizer para responder a essas perguntas, mais dúvidas você lançará sobre a sua crença limitante e mais rápido você se movimentará nesse processo de transformação de crenças.

27. Considere as consequências das suas crenças limitantes.

Depois de ter levantado dúvidas sobre a sua crença limitante, agora é hora de considerar as consequências de permanecer apegado a elas.

Leve o tempo que for preciso para pensar muito bem sobre as questões abaixo:

- *Quais serão as consequências se eu não conseguir fazer essa alteração e eliminar essa crença limitante?*
- *Como não mudar me afetará fisicamente, emocionalmente, financeiramente ou na relação com os outros?*
- *Como não mudar vai afetar a minha vida?*
- *Quais são as consequências a curto prazo se eu não mudar?*
- *Quais são as possíveis consequências a longo prazo se eu continuar pensando desse jeito?*
- *Como tudo isso me faz sentir?*
- *Diante de tudo isso, por que é importante começar a mudar desde já?*

Você notou que agora a ideia foi fazer você sentir o quão miserável será a sua vida se você não se mexer.

Quanto mais dor você puder associar ao fato de continuar apegado a essa crença, mais motivação terá para fazer uma mudança positiva em sua vida.

Por esse motivo, é fundamental que você faça essas perguntas progressivamente, uma de cada vez, e sinta a dor e o desconforto que elas geram em todo o seu ser.

Sinta a **raiva**, experimente a **tristeza**, pense nos **arrependimentos** e até, se for o caso, deixe o **choro** jorrar.

Quanto mais dor o exercício lhe gerar, mais motivação você terá para mudar. Alguém já disse que o maior motivador para que mudemos é o sofrimento, vivido ou imaginado.

28. É hora de escolher uma crença nova e fortalecedora para assumir.

Agora você deve escolher uma nova crença que lhe faça sentir poderoso de agora em diante.

O único princípio norteador que você deve seguir aqui é garantir **que essa nova crença seja crível**.

Não adianta tentar reformar a visão que você tem de si, fingindo sobre quem você é quais são as suas possibilidades. Seria trocar uma mentira por outra. Se isso não for possível, infelizmente você não conseguirá interiorizá-la.

Para destravar essa nova e estimulante crença, leve em consideração o **objetivo** que você quer alcançar, a **pessoa** que você gostaria de se tornar e os **valores fundamentais** que você gostaria de defender, e faça a si mesmo o seguinte conjunto de perguntas, *mas do ponto de vista de uma terceira pessoa*.

- *No que essa pessoa provavelmente acreditaria ao buscar desse objetivo?*
- *Que pensamentos ela teria a respeito de si mesma?*
- *O que ela pensaria do seu objetivo?*
- *Como é a atitude dela? De que modo ela pensa no tal objetivo?*
- *Como tal pessoa se sentiria após ter alcançado o objetivo dela?*
- *Como será que ela pensaria a respeito dos obstáculos que enfrentaria ao longo da sua jornada?*
- *Em que ela confiaria se tivesse de alcançar esse objetivo pela segunda vez?*

Agora, considere as vantagens dessa crença e como ela tem a capacidade de ajudar a melhorar a sua vida e a sua situação.

Pergunte a si mesmo:

- *Quais são os benefícios ao adotar essa nova crença?*
- *Como essa nova crença me ajudará a alcançar os meus objetivos?*
- *Como essa crença mudará minha vida para melhor?*
- *Como essa crença me ajudará a curto e longo prazo?*

- *Como tudo isso faz eu me sentir?*
- *Até que ponto essa crença provavelmente me permitirá avançar?*
- ***Por que tudo isso é importante? O que tudo isso realmente significa?***

Quanto mais razões você encontrar, mais motivação terá para mudar seus antigos padrões de comportamento e substituí-los por novos sistemas de crenças fortalecedores.

29. Fortaleça sua nova crença.

Como se pode fortalecer uma nova crença que já é em si mesma poderosa?

Para se fortalecer uma crença, é necessário levar em consideração de que modo você vai construir as bases feitas pelas referências que apoiarão essa nova crença. As referências são matéria prima das colunas sob as crenças.

Pergunte a si mesmo:

- *Que tipos de comportamentos, decisões e ações poderiam me ajudar a fortalecer essa crença?*
- *Que hábitos e/ou rituais podem me ajudar a fortalecer essa crença?*
- *Que citações famosas poderiam me ajudar com isso?*
- *Existem símbolos que eu possa usar que possam me ajudar a reforçar essa crença?*
- *Será que posso criar um slogan que poderia me ajudar a alimentar essa crença?*
- *Existem histórias que possam apoiar a filosofia por trás dessa nova crença?*
- *E as figuras-modelos? Existe alguma a qual eu possa recorrer para me ajudar a tornar essa crença ainda mais poderosa?*

Existem muitas ideias aqui que o ajudarão a fortalecer sua nova crença. Uma das ideias mais práticas envolve simplesmente encontrar algumas citações que apoiem a filosofia por trás de sua nova crença. Citações, ditados, provérbios, afirmações.

Eu particularmente gosto muito de histórias, de certas fábulas que mostrem como pensar e viver conforme a nossa verdade interior, de acordo com os nossos termos. Esse é o meu lema.

Outro recurso ainda melhor são alguns filmes que mostram pessoas **divergindo** e se **insurgindo** contra sistemas de controle de ideias, mudando o caminho de um povo, de uma civilização, descobrindo novas realidades, das quais ninguém nem suspeitava.

Há algumas frases também que podem seguir de insight ou gatilhos para que você sempre se lembre de que caminho novo quer seguir.

Abaixo há exemplos de lemas, que podem ser usados todas frases que podem ajuda-lo a blindar a sua nova crença.

“Seguir a estrada menos trilhada.”

“Ir aonde ninguém mais foi.”

“Que tal pensar fora da caixa.”

“Estou sendo a pessoa que desejo ser, neste momento?”

Para mim, por exemplo, essas acima sempre me fazem voltar aos trilhos:

Então, sempre que você sentir que está escorregando de volta às suas antigas crenças limitantes, reserve um tempo para ler essas citações e frases.

Isso o ajudará a voltar aos trilhos. No começo, quanto mais referências, melhor e todo esse processo é necessário para que a sua nova percepção se renove e se fixe.

Além disso, toda vez que você lê essas citações, constrói **referências** mais fortes que irão cada vez mais daí em diante ajudar a apoiar a sua nova crença.

Da mesma forma, fique de olho nas **histórias, documentários, séries e filmes** que apoiam a filosofia por trás de sua crença fortalecedora.

Guarde as frases de efeito que tenham a ver com a sua nova crença e a sua nova vida em construção. Sejam frases, citações ou lemas, escreva-os em um pedaço de papel ou salve algumas delas com imagens ilustrativas da internet, e mantenha com você, como protetor de tela do celular ou na sua galeria de fotos.

Sempre que possível, recorra a essas histórias e frases para obter inspiração e orientação.

Trabalhar no processo de transformação de crenças se resume a construir referências sólidas que ajudam a apoiar sua nova crença fortalecedora.

Uma vez que as evidências começarem a apoiar de maneira esmagadora a sua

crença positiva, o jogo virará e a sua mentalidade que costumava tender para o lado ruim, começa a tender para o que funciona com muito mais facilidade e isso torna algo permanente.

30. Tome uma decisão firme sobre as coisas que deseja mudar.

É hora de decidir seriamente sobre quais são as alterações específicas a fazer para superar a sua crença limitante.

Uma vez com essa intenção, você deve ter o **compromisso**, a **autoconfiança** e a **motivação** exigidos para ativar e dar sequências a todas essas mudanças.

Pergunte a si mesmo:

- Qual é o meu nível de **compromisso** para realizar toda essa mudança?
- Eu estou **confiante** de que posso fazer essa mudança com sucesso?
- O quanto eu estou **motivado** para mudar toda essa situação?

Vá passando por cada uma dessas perguntas e dê as suas respostas **uma nota** de **1 a 10**.

Se você não classificar a sua resposta pelo menos com uma **nota 7**, nas três perguntas, volte para as *etapas anteriores* (itens 29 e 28) e trabalhe sobre elas novamente.

Não prossiga, a menos que você tenha atinja a nota **sete** ou mais. Por que assim?

Porque só você pode saber o quanto está decidido a mudar, e sem esses **pilares** bem firmes do *compromisso*, da *confiança* e da *motivação*, você estará apenas perdendo seu tempo e continuará a **sabotar-se** ao dar de cara com alguma adversidade.

31. Você precisa progressivamente se condicionar a essa nova crença.

Uma vez comprometido com a sua nova e poderosa crença, é preciso que ela seja **gravada** paulatinamente no seu *sistema nervoso*.

Mas como é que você vai fazer isso?

Antes de qualquer outra coisa, você pode usar o processo da **visualização** para ajudar a condicionar essa nova crença no seu sistema nervoso.

Visualização aqui não deve ser utilizada como um ato mágico, mas deve ser praticada mesma forma que você faz com a leitura para aprender um assunto.

Tire um tempo todo dia para se imaginar fazendo uso dessa *nova maneira de pensar* em suas tarefas cotidianas.

Vá anotando as ações que você assume, as decisões que você toma, o modo que você fala consigo mesmo, a maneira como você fala com os outros etc.

Pense nas novas atitudes e nos resultados que essa nova crença está ajudando a **manifestar** na sua vida.

Em resumo, você está criando uma nova e melhor versão de si mesmo em sua mente e transferindo esse seu "novo você" da sua imaginação para o mundo real.

Tudo começa na sua imaginação e depois é transferido para o mundo real.

Por que isso funciona?

Porque ao fazer as coisas assim, isso ajuda você a desenvolver a autoconfiança necessária para se expressar por meio dessa nova crença, uma vez que você nunca tinha feito isso antes.

Perceba que a questão aqui não é *acreditar*, mas aprender a **confiar** em você. Quando você acredita você espera fazer. Quando você confia você **sabe que pode** fazer, nesse caso devido ao treino anterior.

Só comece devagar e com coisas pequenas, para que a confiança vá se construindo cada vez mais sólida.

Em *segundo lugar*, você pode usar o processo da **ancoragem** para

condicionar essa nova crença em seu sistema nervoso.

É outra técnica ligada a *Programação Neuro-Linguística*.

Isso envolve principalmente ancorar uma sensação física em seu corpo que automaticamente permitirá que você entre em um estado de espírito ideal que seja combine com sua nova crença.

Em *terceiro lugar*, você pode condicionar essa nova crença no seu sistema nervoso fazendo alguns ajustes úteis nas suas submodalidades.

Essas modificações podem ajudar a adicionar mais poder de fogo emocional à sua nova crença. Isso aumentará a força das referências que ajudam a apoiar essa crença.

Uma última técnica seria *copiar ou imitar o estilo de uma figura-modelo*, de outras pessoas que estão vivendo e se comportam a partir dessas crenças. Aproxime-se dessas pessoas e descubra o que as faz ser como são.

Caso essas pessoas simplesmente não sejam acessíveis, aprenda tudo o que puder sobre elas partindo de livros, documentários, filmes, entrevistas, etc.

Descubra *por que* elas fazem o que elas fazem e também *como* fazem. Imitas e modele as suas decisões e ações.

Novamente, de início é necessário que você se utilize dessas técnicas de maneira razoável, até que você pegue o jeito e desenvolver o **seu próprio estilo** de fazer as coisas.

À medida que você for construindo mais e mais referências que apoiem a sua nova crença, mais seguro você se sentirá, mais a sua nova identidade se estabelecerá e cada vez menos irá precisar de muletas exteriores.

Com o tempo, a sua história será a sua própria referência ou será uma fonte inesgotável dessas referências. E bastará olhar para a sua vida para você se inspirar e se elevar.

Você terá se tornado outra pessoa.

E é nesse nível que começarão a surgir algumas surpresas: você perceberá que já haverá gente se inspirando em você. Você terá se tornado referência para outras pessoas.

32. Abra espaço para essa nova crença em sua vida.

Tudo na sua vida precisa refletir essa sua nova maneira de ver e interpretar tanto a si mesmo, como as pessoas, o mundo e a vida.

Os seus valores, os seus pensamentos, os padrões de linguagem, o seu ambiente, a sua vida, etc., devem estar alinhados para apoiar a sua nova **realidade perceptiva**.

Se houver incongruência ou algum tipo de conflito, vai ser muito difícil que essa nova crença se torne uma convicção. E enquanto as crenças não se tornam convicções, elas não serão capazes de moldar os nossos destinos, como já vimos lá atrás, lembra-se?

Por esse motivo, você deve fazer as alterações necessárias que permitam uma transição bem-sucedida.

Pergunte a si mesmo:

- *Essa nova crença combina e bate com os meus **valores**? É necessário fazer alguma alteração?*
- *Como os meus **pensamentos** e perspectivas devem mudar para corresponderem a essa nova crença?*
- *Como eu devo alterar os meus **padrões de linguagem** para corresponder a essa nova crença?*
- *Preciso desenvolver algum novo **hábito** e/ou ritual que ajudará a apoiar essa nova crença?*
- *Como eu devo mudar meu **ambiente** para que ele seja uma expressão dessa nova crença?*
- *Existem **outros aspectos** da minha vida que precisam ser ajustados para que a minha vida absorva essa crença com sucesso?*

Quanto à alteração dos padrões de linguagem, há quem aconselhe utilizar afirmações pré-determinadas ao longo do dia.

Elas servem como placas sinalizadoras para manter você no caminho certo.

“Eu posso fazer isso... Eu confio em mim mesmo.”

“Eu sou forte, confiante e capaz.”

“Vou dar um jeito de fazer isso funcionar.”

Sinceramente? Eu tenho lá minhas dúvidas com relação a essa prática de afirmações.

O perigo é você, na empolgação de querer mudar, começar a dizer coisas sobre si que não correspondem ainda à realidade – ou sobre as quais você nem mesmo acredita!

Tudo baseado na expectativa de que essas frases funcionem como “palavras mágicas”.

O fato é que quando a coisa não soa natural, você acaba se arrebatando, desanima e acabará por sabotar toda a sua transformação pessoal.

Penso que, como alternativa, se você puder transformar essas afirmações em **perguntas**, irá funcionar melhor.

As perguntas são mais poderosas que as afirmações, porque fazem com que a nossa mente *se concentre em **buscar soluções** e em **tomar as medidas necessárias** para resolver problemas.*

O processo é mais realista, entende? Não é um “*Eu tenho a força, sou invencível!*”, que automaticamente faria a realidade se dobrar à sua vontade e funcionar como você quer.

Essa estratégia das afirmações pode parecer sedutora, mas não funciona sob as condições da realidade, em que tudo funciona de acordo e por meio de processos e de transformações graduais.

Na vida real você “não é capaz”, você “vai se tornando ou se fazendo capaz”.

Então, para o seu melhor ajuste à realidade da vida, você pode, por exemplo, alterar as três afirmações acima da seguinte maneira:

- *Como eu posso fazer isso? Como eu posso resolver este problema?*
- *Quais são os meus pontos fortes? Como posso usá-los para reunir a autoconfiança de que preciso para fazer ____?*
- *Como eu posso fazer ____ funcionar? E se eu tentasse__? Quem poderia me ajudar a fazer ____ funcionar?*

Quando você se coloca perguntas, não está mais focado no que não pode ser feito, *mas nas possibilidades que estão diante de você.*

Além do mais, você começa a pensar de maneira **proativa**, isto é, antecipa o que pode acontecer de errado e já se prepara para eventuais problemas, tomando as medidas adequadas que podem garantir os resultados desejados.

Exemplo:

Você vai fazer uma apresentação. Em vez de afirmar “*Eu acredito, eu faço e aconteço!*”, você procura se certificar de levar no dia tudo o que é necessário e que não pode faltar para realizar essa tarefa adequadamente:

- | *Estuda o assunto até domina-lo;*
- | *Prepara um material ilustrativo cativante, pois como talvez seja a sua primeira vez pode não convencer com as palavras e “uma imagem pode valer mais do que mil palavras” para o público;*
- | *E deixa à mão um resumo dos tópicos para ler, caso o nervosismo tome conta e você não se lembre do que precisa falar.*

Percebe que são atitudes muito mais **realistas**?

Sim, você cometerá erros, mas se continuar fazendo perguntas proativas, e agindo a partir delas, irá fazendo os ajustes no decorrer de cada fase da sua jornada, e isso tornará a sua transformação um processo muito mais rápido.

33. Comece a usar a sua nova crença.

Tome atitude e adquira o hábito de usar sua nova crença o mais rápido possível.

Quanto mais uso mais referências de apoio ela ganha, e mais confortável e familiar ela se torna para você.

Eu uso aqui o termo crença, mas na verdade o que está sendo construído é uma convicção.

Veja que essas crenças psicológicas elas se mantêm porque elas foram além da simples fé, elas buscaram elementos que as sustentassem, ainda que muito deles falsos.

A convicção é a forma mais forte de uma crença, porque ela é a crença depois de referenciada e “comprovada”.

O que notamos (e ainda veremos adiante) é que a base dessas convicções podem estar distorcidas ou viciadas, mas elas só se tornaram o que se tornaram porque se criaram algum tipo de raiz.

Portanto as suas crenças precisam muito cedo serem praticadas para que se estabeleçam e comecem a traçar um novo caminho de vida para você.

No começo será uma ideia, depois virará uma opinião a seu respeito à medida que começa a se pautar nela. E é até a contínua atitude sobre isso que fará você se convencer de que é capaz.

É a esse ponto que você tem de chegar.

O ponto além da dúvida.

O ponto da **confiança**.

Na verdade, em vez de chamar de crença fortalecedora, eu penso que um nome melhor seria:

Confiança inabalável.

É claro que no começo você precisa passar por esse estágio inicial de estranheza em que a sensação de desconforto e incerteza domina.

Isso é normal. Com persistência, dedicação e comprometimento, você conseguirá superar isso. É só continuar avançando.

Lembre-se, porém, que é um passo de cada vez, para você ir realmente se **desenvolvendo** e não apenas se sentir *estimulado*.

34. Mantenha-se sempre flexível quanto ao seu programa de mudança

À medida que você progride na sua jornada de transformação pessoal, é importante que você esteja ciente da realidade dos fatos.

Inicialmente, devido à novidade, tudo pode parecer mais fácil do que realmente é. Vá com calma, pois ao vencer uma batalha não quer dizer que você está preparado para vencer toda a guerra.

É normal que você duvide aqui e acolá das suas capacidades, principalmente diante de alguma derrota durante o processo, e queira desistir ou estacionar.

Haverá dias também em que você não estará disposto ou terá dúvidas sobre a sua capacidade. Isso não quer dizer que você não está avançando, é exatamente o contrário:

Quem tem dúvidas é porque está caminhando e descobrindo coisas novas.

Quem tem certeza é porque está sempre diante do mesmo, estagnado.

Fazer *correções no curso das suas atitudes e estratégias* deve ser uma prática com a qual você deve se familiarizar o quanto antes. Nem sempre o que funciona para animar você em um dia, funcionará para anima-lo no outro.

Você irá crescer e o que foi convincente ontem e ainda é hoje, pode não ser mais amanhã.

Sua nova percepção da realidade pode ter feito sentido quando você a criou inicialmente; no entanto, quando você começa a tomar ações proativas para alcançar seus objetivos, pode ser necessário melhorar os contornos dessa sua nova realidade pessoal.

O importante ao longo dessa jornada é que você esteja sempre buscando fortalecer as suas convicções.

35. O que funcionou no início pode não funcionar no caminho.

Se você não for flexível em sua abordagem sobre a vida, não chegará aos resultados que espera obter deste processo a longo prazo.

Também é muito possível que, ao trabalhar em direção às seus objetivos, outras crenças limitantes, das quais você não tinha se dado conta até então, venham à tona.

Essas crenças limitantes estavam adormecidas há anos. Elas não haviam surgido até agora porque você não precisou fazer nada que o deixasse desconfortável nessa área da sua vida.

Agora que você está entrando em um novo território, essas crenças limitantes foram desafiadas e apareceram. São como inimigos pessoais que você só descobre que “tinha” quando se destaca.

Diante disso, será necessário você repasse todo o processo de transformação de crenças quantas vezes forem necessárias até que você consiga trabalhar com sucesso todas as crenças limitantes que se colocam entre você e a conquista dos seus objetivos e metas.

Você pode achar tudo isso muito complicado para começar, mas quanto mais avançar e quanto mais você se expandir nesse processo de transformação pessoal, mais você mesmo se desenvolverá e ganhará mais condições para resolver os acidentes de percurso.

Na prática constante e diária, tudo fica mais fácil.

6.

Distorções perceptivas mais comuns

Após vermos como funciona o mecanismo da construção das crenças, vamos tratar das distorções e das falsificações da realidade mais comuns que utilizamos sem ver, e que servem como massa modeladora das nossas crenças limitantes: as **distorções cognitivas**.

O que é de **distorção cognitiva** – que vamos chamar aqui de distorção perceptivas para facilitar – e por que tantas pessoas as têm?

Distorções cognitivas são simplesmente as maneiras por meio das quais a nossa mente nos convence de algo que não é uma verdade de fato.

Esses pensamentos imprecisos são geralmente usados para reforçar pensamentos, emoções negativas e dizer para nós mesmos coisas que embora nos pareçam racionais e precisas, só fazem com que nos sintamos mal quanto a nós mesmos e em relação ao mundo à nossa volta.

Ou seja, é por meio delas que as “crenças limitantes” se legitimam.

Então, que tal nomear algumas das principais distorções que a nossa mente usa para nos enganar no dia-a-dia?

Quando nomeamos algo, significa que já temos certa compreensão dessa coisa. E se essa coisa é algo que nos faz mal, o nome facilita na abordagem daquele problema.

Provavelmente algumas dessas distorções você notará que estão mais presentes na sua vida do que outras. Mas mesmo aquelas as quais você não recorre hoje, podem vir a ser um problema amanhã. É bom conhecê-las.

E agora que você já sabe como elas são processadas poderá neutralizá-las para que elas não se desenvolvam e nem formatem a sua percepção da realidade.

Os terapeutas [cognitivo-comportamentais](#) nos ensinam que as distorções perceptivas estão no cerne dos problemas que muitas pessoas precisam

entender e resolver sobre si mesmas.

O estudo sobre essas distorções começaram com **Albert Ellis**, ainda nos anos 50.

Ellis começou a entender que não são os fatos que nos deixam mal, mas à nossa interpretação (distorcida) dos fatos, os nossos “sistemas de crenças”, que geram os nossos problemas. E é exatamente sobre as nossas distorções, que ele começou a trabalhar. Começava ali a se desenvolver a *Terapia Racional Emotiva*, que foi a precursora ou evoluiu para o método terapêutico chamado de *Terapia Cognitivo Comportamental*.

Em 1976, o psicólogo **Aaron Beck** propôs a teoria por trás das distorções cognitivas e, nos anos 80, foi outro psicólogo, **David Burns**, o responsável por popularizá-la com nomes e exemplos comuns para as distorções.

36. Filtragem

Uma pessoa que distorce as coisas usando filtragem (“mental”, no caso) separa todos os aspectos negativos de uma coisa ou situação e os amplia, ao mesmo tempo que desconsidera ou “filtra” todos os aspectos positivos existentes naquilo.

Por exemplo, uma pessoa pode escolher um detalhe único e desagradável dela mesma e insistir naquilo de maneira total e exclusiva, para que desse modo a sua visão da realidade, por mais obscura, esquisita e distorcida que seja se confirme.

Quando um **filtro cognitivo** é aplicado, a pessoa vê apenas o **negativo** e ignora qualquer coisa positiva.

37. Polarização

Também conhecido como pensamento "preto ou branco", "tudo ou nada" .

No pensamento polarizado, as coisas são na base do “ou vai ou racha”, é 8 ou 80 sempre.

Ou você é perfeito ou é um fracasso absoluto e desprezível – não há meio termo.

O pensamento polarizado coloca as pessoas, as coisas e as situações em categorias "ou/ou". Não há tons de cinza ou espaço para se aceitar a complexidade da maioria das pessoas e da maioria das situações.

Uma pessoa com pensamento “tudo ou nada” vê as coisas apenas em extremos.

Fanáticos religiosos ou esportivos são bons exemplos. Mas todos nós podemos funcionar assim, e por uma vida inteira quando dizemos ou pensamos:

*“Ninguém presta” ou “Vai ser **sempre** assim!” ou ainda “**Jamais** vou tentar novamente”.*

Toda vez que você afirma coisas com termos absolutos como esses, você está sinalizando que cultiva um pensamento e comportamento polarizado.

38. Supergeneralização.

Nessa distorção cognitiva, uma pessoa chega a uma conclusão geral baseada em um único incidente ou em uma única evidência.

Se algo ruim acontece apenas uma vez, essas pessoas já acham que isso tende a sempre acontecer. É como se fosse um sinal.

Um evento único e desagradável passa a fazer parte de um padrão interminável de derrota.

Por exemplo, se é um estudante e obtém uma nota baixa em um trabalho ou prova, conclui que não tem capacidade intelectual. E entra numa espiral de sofrimento e autodepreciação.

É claro que aí vem em auxílio a filtragem, pois ele precisa negar tudo que vai contra a sua conclusão apressada.

A Filtragem e Generalização andam sempre juntas.

39. Conclusões apressadas

Sem que os outros digam ou façam qualquer coisa, a pessoa já sai tirando conclusões e “sabe” o que outra pessoa está sentindo, pensando até mesmo por que eles estão agindo ou reagindo assim ou assado.

É como se fossem leitores de mentes, mas diferentes dos que fazem isso indiretamente por meio da linguagem corporal, elas apenas se baseiam em palpites e neuroses.

Faz parte dessa distorção também a pretensão que essa pessoa carrega de poder “adivinhar” o futuro, ela já anuncia como serão as coisas tanto para ela como para as outras pessoas, em todas as áreas, como se tudo estivesse pré-determinado.

Por exemplo, uma pessoa pode concluir que alguém guarda rancor dela, mas na verdade ela nem se dá ao trabalho de procurar saber se é o caso. Só assume uma postura de desconfiança que só faz com que ela se feche para os outros.

Outro exemplo, tomando a adivinhação como base, é quando uma pessoa já antecipa tudo irá dar errado em seu próximo relacionamento e se convence disso de tal forma que já assume como um fato estabelecido, então, ela pensa, *“Pra quê se preocupar em namorar?”*

A grande parte das nossas crenças limitantes nem sempre se baseiam em qualquer fato, são fruto simplesmente dos achismos e dos medos desde cedo imaginados e alimentados.

40. Catastrofização

O pensamento catastrófico está certo de que algum desastre irá acontecer de um jeito ou outro.

Isso também é chamado de *maximização* e tem como contraponto a *minimização*.

Nessa distorção, uma pessoa ouve sobre um problema e começa a dar asas à imaginação fazendo perguntas do tipo SE:

“E se nada der certo?” “O que vou fazer se acontecer o pior?”

A pessoa é capaz de exagerar a importância de eventos insignificantes (como os próprios erros e os das outras pessoas).

Ou preferem reduzir a magnitude dos eventos significativos até parecerem minúsculos. As próprias qualidades delas e nem mesmo as maiores conquistas jamais são suficientes ou têm algum valor.

41. Personalização

A personalização é uma distorção em que uma pessoa acredita que tudo o que os outros fazem ou dizem é para de alguma forma tentar atingi-las.

Elas levam praticamente tudo que ocorre à sua volta para o lado pessoal, mesmo quando algo não é feito com essa intenção.

Uma pessoa que experimenta esse tipo de pensamento também se compara a outras pessoas, tentando determinar quem é mais inteligente, mais bonito, mais simpático, etc.

Uma pessoa voltada para a personalização também pode se ver como a causa de algum evento externo prejudicial pelo qual não era responsável.

É uma espécie de paranoia que, ao mesmo tempo em que a pessoa se vê como o centro do mundo, acha que é uma desgraçada com facilidade para atrair todas as tragédias.

42. Falácias de controle

Essa distorção envolve duas crenças diferentes, porém relacionadas, sobre estar no controle completo de todas as situações na vida de uma pessoa.

São duas formas extremas de pensar.

A primeira é quando nos sentimos controlados exteriormente por forças e realidades que nos tornam vítimas desamparadas do destino.

Por exemplo: *"Não consigo mudar a minha vida porque não tive apoio dos outros e o ambiente que me cerca não me ajuda em nada."*

Já a falácia do **controle interior** faz com que assumamos a responsabilidade pela dor e pela felicidade de todos que nos rodeiam. Por exemplo: *"Por que as pessoas nunca ficam felizes comigo? Só pode ser por causa de algo que eu fiz ou deixei de fazer!"*

Toda vez que você se vê e se define como um papel ao vento ou como alguém capaz de controlar tudo, seja em relação a nós, seja em relação aos outros, você está vivendo a partir da "falácia do controle".

43. Falácia da justiça

Na falácia da justiça, uma pessoa se sente ressentida porque pensa que sabe o que é justo, mas outras pessoas não concordam com elas.

Como nossos pais nos dizem quando estamos crescendo e algo não acontece do nosso jeito: “A vida nem sempre é justa.”

As pessoas que passam a vida aplicando uma régua de medição contra todas as situações que julgam como “certas” geralmente vivem ressentidas.

A questão é que muitas vezes, por ter sofrido demais devido à falácia do controle, a pessoa pensa que tem de ser recompensada.

Exemplo: sou uma pessoa tão boa e certinha, porque só abusam de mim e a vida me é tão horrível?

A vida não é justa – e as coisas nem sempre ou quase nunca irão funcionar a seu favor, independente do quão legal você seja.

Tudo só se mostrará mais favorável quando você aprender a se conhecer melhor, entender as regras da vida e perceber (e aceitar) como as pessoas são de verdade.

44. Culpabilização

Quando uma pessoa se entrega à mania da culpabilização, das duas uma:

Ela atribui aos outros todas as suas dores emocionais.

Ela pode seguir o caminho oposto e culpar-se por todos os problemas, até mesmo por aqueles que estão claramente fora do controle dela e de qualquer um.

Dizer “*Você me deixa muito mal*” ou “*Parece que tudo está contra mim*” não sinaliza uma visão racional da vida.

Ninguém pode fazer com que nós nos sintamos mal, exatamente. Somos nós que precisamos aprender a responder emocionalmente melhor às situações.

E também nem sempre tudo o que acontece é por nossa culpa. Às vezes por ignorância podemos cometer alguns erros, mas há outras ocasiões em que é impossível prever os fatos por serem totalmente inesperados.

45. Deveria

As afirmações do tipo “deveria” são exibidas por meio de uma lista de regras rígidas que pretendem ditar o comportamento ideal das pessoas.

Quem vive sob o império dos “deveria”, morre de raiva daqueles que não estão nem aí para isso. E eles se sentem pior ainda quando não conseguem cumprir essas regras.

Uma pessoa pode levar uma vida acreditando que uma vida baseada no que *deveria* ou *não deveria* fazer é uma forma de motivação.

Exemplo, “*Eu deveria estar me exercitando. Eu não deveria ser tão preguiçoso.*”.

Isso não é uma forma inteligente de uma pessoa lidar com os próprios hábitos e as tendências pessoais.

Ao invés disso, o ideal seria procurar ver o que você ganha ou perde se comportando desse ou daquele jeito.

A mentalidade baseada nos “deveria” é uma das fontes mais terríveis de infelicidade.

A consequência emocional é culpa. Quando uma pessoa dirige declarações afirmativas a outras pessoas, geralmente sente raiva, frustração e ressentimento.

46. Raciocínio emocional

A distorção do raciocínio emocional pode ser resumida pela afirmação: "*Se me sinto assim, deve ser verdade*".

Tudo o que uma pessoa está sentindo é acreditando passa a ser interpretado como uma verdade incondicional e absoluta.

Se uma pessoa se sente tola e chata, deve ser tola e chata na sua essência e não irá mudar nunca.

As emoções que sentimos são extremamente poderosas, podendo chegar a anular os nossos pensamentos racionais.

O raciocínio emocional ocorre quando as emoções de alguém passam a controlar todo o modo de pensar, deixando de lado toda racionalidade e lógica.

A pessoa que raciocina a partir da emoção assume que suas emoções doentias refletem a maneira como as coisas realmente são.

E essas emoções já podem ser fruto de outras distorções.

47. Falácia da mudança

Na falácia da mudança, uma pessoa espera que outras pessoas mudem para se adequarem a ela, caso ela as pressionem o suficiente.

Ela precisa fazer isso aos outros porque suas esperanças de sucesso e felicidade parecem depender inteiramente dessas pessoas.

Essa em quais situações você acha que esse tipo de distorção é mais comum?

Sim, você acertou se disse: relacionamentos amorosos!

Sabe aquela pessoa que tenta fazer com que o namorado/a mude a sua aparência, vestuário, maneiras, e até o estilo de vida, porque cismou que esse/a parceiro/a é perfeito, e que só precisa de uns ajustes para que eles possam ser felizes para sempre?

Pois é.

48. Rotulagem Geral

Essa distorção se nota naquela pessoa que toma uma ou duas características alguém e faz com que aquilo contamine por completo esse indivíduo. O outro ou até ele mesmo se torna um ser humano totalmente imprestável.

Esta é uma forma extrema de generalização.

Alguém age de modo inconveniente numa situação específica e, pronto: aquela atitude passa a ser na visão distorcida do outro o critério de avaliação de tudo o que aquele indivíduo é e poderá vir a ser. E assim ele faz até consigo mesmo.

Exemplo: em vez de dizer que o vizinho deixa os filhos na creche todo dia, o “mestre dos rótulos” dirá: *"Esse/a daí vive jogando os filhos nas mãos de estranhos"*.

A rotulagem equivocada sempre descreve um evento isolado com uma linguagem altamente colorida, além de emocionalmente carregada e extrema.

49. Sempre tendo razão

Neste caso, o sujeito faz da vida uma missão e divide o seu tempo entre julgar os outros e provar que as suas próprias opiniões e ações são as únicas e definitivamente corretas.

Para alguém “dono da razão” estar errado é algo impensável – ele fará o possível e o impossível para demonstrar a sua certeza.

“Não me interessa o seu mal-estar em discutir comigo, eu vou vencer essa discussão seja lá como for porque eu nunca me engano.”

Se você encontra ou é alguém que capaz de passar por cima dos sentimentos dos outros apenas para provar uma ideia, esteja você com a razão ou não, é bom ficar bem atento a essa pessoa ou a si mesmo.

Mas com você mesmo, ainda é possível tentar mudar.

50. Falácia da recompensa do céu

A distorção cognitiva final é a falsa crença de que o sacrifício e a abnegação de uma pessoa acabarão por valer a pena, como se alguma força invisível estivesse anotando os méritos num caderninho.

Este é uma variação da **falácia da justiça**, porque só em um mundo justo, “quem cedo madruga, Deus ajuda!”, e, portanto, essas pessoas teriam direito às maiores e melhores recompensas.

Uma pessoa que se sacrifica e trabalha duro, mas não vê a recompensa esperada chegando, vai se sentir profundamente frustrada.

Tudo porque ela criou na cabeça um modelo de mundo que não existe e nunca existiu.

Você trabalha com dedicação, isso é muito bom e ajuda qualquer um a ir muito longe, mas não há garantias de que não haverá acidentes de percurso.

Lembre-se que todas essas distorções podem começar como uma simples ideia, como já foi dito. Daí vira uma opinião, até se tornar uma crença que se petrifica numa convicção.

E é nesse ponto que algo que pretendia lhe ajudar a entender melhor a vida, acaba se tornando uma prisão. Uma prisão sem muros, mas cujas grades foram sendo erguidas e são reforçadas diariamente por você mesmo.

Com a prática e com o tempo, você pode aprender a questionar e a reagir positivamente a cada uma dessas distorções cognitivas, questiona-las e desafiar a validade delas.

Como falamos nos capítulos 4 e 5 (volte e leia-os) as crenças devem ser julgadas pelos efeitos que elas têm na nossa vida.

Quando notamos que elas só nos prejudicam, é hora de parar e reavaliar a nossa maneira de interpretar a realidade.

Conclusão:

Superar nossas crenças limitantes não é fácil. É preciso dedicação, tempo, autoconhecimento e uma quantidade significativa de trabalho.

Além disso, esse não é uma tarefa que se faz uma vez e esquece porque estaria pronto.

Isso é um exercício para uma vida inteira. Porque sempre tendemos a distorcer a nossa visão da vida, principalmente depois de certas experiências ruins.

Nem tudo é sempre resultado de uma mentalidade distorcida e fantasiosa. E saber separar a fantasia da realidade é crucial para combatermos as distorções que fazemos.

A nossa visão de mundo deve estar sempre sendo revista e reajustada quando necessário.

Quando não temos a abertura para rever as nossas ideias e visões de mundo, grandes são as chances de que fiquemos presos por maior que seja o nosso desejo por liberdade.

Não há vida de verdade onde não há liberdade. E como pode haver liberdade se a sua própria visão de mundo o aprisiona?

Pense nisso.

FONTES:

<https://blog.iqmatrix.com/limiting-beliefs>

<https://www.theauthenticpath.com/how-to-overcome-self-limiting-beliefs>

<https://psychcentral.com/lib/15-common-cognitive-distortions/>

<https://psychcentral.com/lib/fixing-cognitive-distortions/>

<https://psychcentral.com/lib/challenging-our-cognitive-distortions-and-creating-positive-outlooks/>

Meus outros livros:

VOCÊ 2.0 – 50 Macetes que vão REINICIAR a sua vida

90 Dicas para Turbinar a sua AUTOCONFIANÇA

*50 Questões Provocativas para você desenvolver
AUTOCONHECIMENTO*

*40 Sinais para você identificar (e se livrar) de um
Relacionamento Abusivo*

Sobre o Autor:



***Di Saval** tem formação em Filosofia e Teologia. Há muito tempo é um estudioso e pesquisador independente sobre tudo o que envolve **Autoconhecimento** e **Crescimento Pessoal**.*

*O que ele tem descoberto em seus estudos é que só conseguimos ser felizes se descobrirmos a nossa **verdadeira identidade** e passarmos a viver, trabalhar e nos expressar a partir dela. Por isso, ele tem como projeto divulgar, de maneira acessível a todos, tudo o que ele aprendeu, viveu (e continua aprendendo e vivenciando) há mais de vinte anos sobre temas, estratégias e ferramentas em geral que nos possam ajudar a desenvolver as nossas vidas.*

*Além de “blogar” sobre Autoconhecimento, ele escreve sobre Empreendedorismo, e é um aventureiro no mundo do **Marketing e do Empreendedorismo Digital**.*

Contatos

E-mail: didiho@hotmail.com

Instagram: didi_1938